

## ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ ЗА РАБОТНО МЯСТО С ВИДЕОДИСПЛЕЙ

Няма значение колко добре е проектирано работното място - ако не се обръща внимание на извършваната работа, ще възникват проблеми, свързани със здравето и безопасността. Работата с видеодисплей често включва повтарящи се движения на ръцете с малки изменения на положението на тялото. Това може да доведе до болки в мускулите и напрежение.

**РАЗНООБРАЗЯВАЙТЕ** работните задачи! Прекъсвайте работата с видеотерминал, като изпълнявате различни задачи, които водят до промяна на работната поза!

**РАБОТЕТЕ** с умерен темп! Прекалено бързият темп на работа може да доведе до мускулно пренапрежение, а прекалено бавният до досада.

**ПОГЛЕЖДАЙТЕ** от време на време встрани от екрана и фокусирайте погледа си върху далечен предмет, за да починат очите Ви!

**ПРАВЕТЕ** редовни почивки, за да облекчите болките в мускулите, преумората на очите и напрежението!

**ИЗПОЛЗВАЙТЕ** почивките, за да станете, да се разходите наоколо и да смените умствената дейност!

**ОТПУСНЕТЕ** мускулите, протегнете се и сменете позата си! Помагат упражненията пред компютъра.

### СТРАНИЧНО ПРОТЯГАНЕ

Отпуснете лявото рамо, така че лявата ръка да достига пода. Върнете се в начално положение и повторете надясно.



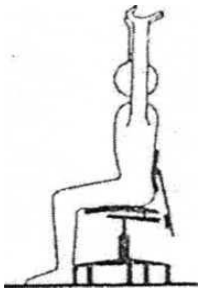
### ИЗВИВАНЕ НА ГЪРБА

Хванете пищяла и вдигнете крака от пода. Наведете се напред (извивайки гърба), като с носа достигнете коляното.



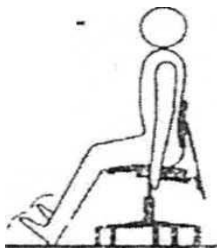
### ПРОТЯГАНЕ НАГОРЕ

Сключете пръстите на ръцете, дланите нагоре, протегнете ръцете над главата до изпъването им, не огъвайте гърба.



### ПРЪСТИ НА КРАКАТА ВЪТРЕ, НАВЪН

С крака, разтворени на ширината на раменете, стъпала на пода, завъртете пръстите на краката навътре, навън.



### ВЪРТЕНЕ НА РАМЕНЕТЕ

Завъртете раменете, като ги повдигнете и изтеглите назад, отпуснете ги и починете. Повторете упражнението в обратна посока.



### СГЪВАНЕ И РАЗГЪВАНЕ НА ГЛЕЗЕНИТЕ

Вдигнете ходилото при изправен крак. Последователно сгъвайте и изправяйте глезена. Пръстите са насочени нагоре при свиване и надолу при изправяне. Повторете с другия крак.



## ПОВДИГАНЕ НА КРАКА

Седнете в предната част на стола, така че гърбът да не докосва облегалката. Поставете краката стъпили на пода; Повдигнете изпънатия крак на няколко сантиметра от пода. Задръжте малко и го върнете на пода. Повторете с другия крак.



**УПРАЖНЕНИЕ С ДЛАНИТЕ** (не е показано) Без да притискате, покрийте едното око с длани. Затворете очи. Вдишайте и издишайте 8-9 пъти. Открийте очи след няколко секунди. Отворете ги, като премигвате.